# Resserrer le Vagin Naturellement

PROGRAMME D'EXERCICES 100% NATURELS POUR TONIFIER VOS MUSCELS INTIMES

# 10 ASTUCES

pour resserrer son vagin, fortifier ses muscles intimes et avoir une vie amoureuse plus épanouie

Découvrir Comment Resserrer Votre Vagin Naturellement, fortifier vos muscles intimes, et faire exploser votre plaisir à deux





Resserrer le Vagin Naturellement

**FELICITATIONS, VOUS AVEZ MAINTENANT LE DROIT DE DISTRIBUTION GRATUITE DE CE RAPPORT**

N'hésitez donc pas à l'offrir à vos amies, collègues, dans les groupes sur facebook, elles vous en remercieront. Vous pouvez aussi l'offrir comme cadeau à l'inscription sur votre liste, le mettre en téléchargement gratuit sur votre site ou votre blog, l'utiliser comme Bonus pour vos autres produits payants ou encore l'offrir aux membres de votre association.

Une seule condition : vous devez l'offrir INTACT tel que vous l'avez reçu, et ne rien modifier à son contenu.

Mesdames chéries, c'est à vous que s'adresse ce petit guide.

Il porte sur le thème **10 Astuces pour resserrer son « anatomie féminine ».** Je crois qu'à demi-mot, nous nous comprenons.

Après quelques accouchements, ou une longue vie de femme au foyer, vous ne vous sentez plus comme au premier jour, vous avez l'impression d'être, disons-le, plus large que jamais.

Ou bien encore, vous avez la sensation de trop mouiller lors de l'acte, etc. Votre partenaire vous le reproche, ou même, il n'ose pas le faire, mais vous sentez bien que ce n'est plus comme avant.

Je pense bien qu'après avoir lu ceci, vous allez pouvoir reprendre les choses en main, et le degré d'excitation plus grand que vous ressentirez et surtout que ressentiras monsieur sera votre plus grande récompense.

**Et vous messieurs,** vous pouvez suivre lire ceci  si vous avez ressenti un quelconque relâchement chez votre chérie et que, vous souhaitez l'aider à resserrer ses muscles vaginaux pour une vie sexuelle plus épanouie.

**1er conseil :**
Faîtes une toilette intime à base d'eau et de citron ou uniquement avec du citron. C'est un conseil des mémés africaines. Les vertus astringentes du citron vous aideront à retrouver une virginité passagère (elle dure quelques heures).

**2ème conseil :.**
Toujours avec le citron et très efficace, paraît-il. Il suffit de presser un citron sur du coton et l'introduire dans l'intimité et le retirer 2 mn après. C'est pareil, l'effet ne dure que quelque temps.

**3ème conseil.**
Tentez une toilette intime à base d'eau et d'argile verte (1 litre d'eau tiède + 3 cuillerées d'argile verte). N'oubliez pas de bien rincer ensuite correctement avec de l'eau claire.

**4ème conseil.**
Passez de l'eau très froide sur votre intimité avant le moment fatidique. Pour plus d'intensité, vous pouvez proposer à votre bébé d'amour d'utiliser des glaçons pendant un bon cunnilingus. Sensation garantie !

**5ème conseil.**
Familiarisez-vous avec la méthode du « stop pipi ». Faites comme si vous bloquiez votre urine, et le relâchiez. Cet exercice se fait partout sans forcément avoir une envie d'uriner (au bureau, au restaurant, en discutant etc …et même pendant l'intimité pour procurer du plaisir à votre partenaire). L'objectif est de tonifier ses muscles d'amour.

**6ème conseil.**
Interrompez votre activité sexuelle pendant au moins un mois. C'est difficile mais on peut se faire plaisir sans pénétration. Vous pouvez même instaurer un jeu pour faire languir votre amoureux. Allez à la découverte de vos zones sensibles, faites-vous la cour, cassez la routine, etc. A la reprise de votre sexualité, il y aura une différence au niveau de votre paradis intime.

**7ème conseil.**
Vous pouvez également tricher en proposant à votre doudou des positions où vos jambes sont les moins écartées possibles. Par exemple, mettez-vous sur le ventre, ou sur le côté les jambes serrées, etc.

**8ème conseil.**

Enfin, n'hésitez pas à en parler avec votre gynécologue ou votre sexologue. Il faut savoir qu'il existe des solutions chirurgicales si cela est réellement un problème de santé et que ce problème vous complique la vie. Mais ces solutions de plastie vaginales sont à prendre avec des pincettes.

**9è conseil – A éviter : Des produits comme la Pierre Blanche, le tabac, le sel gemme, le miel ou le gingembre ?**

"La pierre d'Alun ou « Pierre blanche » est un anti-transpirant couramment utilisé dans la fabrication des produits de beauté. Ce minéral se présente à l'origine sous la forme d'une

grosse motte dure, dont la couleur peut être blanchâtre ou translucide comme de l'eau, d'où son nom.

On la réduit ensuite en petits morceaux. Il assèche le vagin et rétrécit sa paroi intérieure, Elle est utilisée pour la toilette intime par certaines femmes africaines qui, pour des raisons culturelles ou religieuses, ont besoin de faire croire qu'elles sont vierges.

Mais cette forme de virginité artificielle n'est qu'une sensation éphémère. Pour retrouver les mêmes sensations, il faut réutiliser le produit avant chaque rapport sexuel, même si ces rapports ont lieu le même jour.

**Mais attention danger :**

L'utilisation de la pierre d'Alun pour rétrécir le vagin peut entraîner des dangers graves. Mais aussi l'utilisation des feuilles de tabac, du sel ou même du miel est fortement déconseillée.

Les conséquences peuvent être graves. J'ai vu des cas de femmes qui ont été complètement déchirées après le rapport sexuel. Les déchirements augmentent considérablement le risque d'infections ou de retransmission du virus VIH et autres maladies sexuelles.

De plus, ces mélanges pour la plupart sont corrosifs. Pendant l'accouchement, l'utérus qui a subi les agressions de ces produits traditionnels perd sa souplesse, impose la césarienne à la femme (désormais victime à la fibrose vaginale) pour la libération l'enfant.

Par ailleurs la pierre blanche, parce qu'elle est caustique provoque des brûlures dans le vagin ce qui fait que pendant le rapport sexuel désormais très douloureux, la femme saigne et le partenaire est convaincu qu'il est le premier à connaître sa femme.

Les ovules et les lotions antiseptiques doivent être utilisés sur prescription médicale et sur une durée déterminée.

**10ème conseil**.
**J'ai réservé le meilleur pour la fin**.

Faîtes des exercices physiques adaptés comme par exemple la gym sexuelle pour fortifier le vagin. Voici quelques étapes d'un exercice de Kegel qui vous aidera à renforcer votre anatomie. Faites-le très graduellement pour éviter de forcer vos muscles,

**Exercice 1** : Contractez les muscles pendant 3 secondes, puis relâchez-les.

**Exercice 2** : Contractez et relâchez les muscles aussi rapidement que possible.

**Exercice 3** : Imaginez-vous en train d'aspirer quelque chose avec votre intimité. Contractez vos muscles pendant 3 secondes, puis relâchez-les

**Exercice 4** : Imaginez-vous en train d'expulser quelque chose de votre vagin. Contractez vos muscles pendant 3 secondes, puis relâchez-les.

Pour des exercices vraiment soutenus et des résultats rapides, vous pouvez :

- **Soit prendre rendez vous avec une kinésithérapeute** et lui exprimer votre souhait de muscler votre petit trésor. Elle vous aidera dans ce sens.
- **Soit vous connecter sur ce** programme complet d'exercices et entrainements pour resserrer votre vagin.

Incorporez ces exercices dans votre routine journalière au point de les faire automatiquement. Et persévérez. Vous commencerez à voir des résultats au bout de quelques semaines seulement

Mais retenez une chose : en étant serrée ou pas, on peut bel et bien se faire plaisir avec son partenaire. Alors, n'ayez pas de complexe ! Avoir une large anatomie n'est pas une fatalité.

Par contre, une anatomie qui manque de tonus avec des muscles relâchés peut procurer une sensation désagréable.

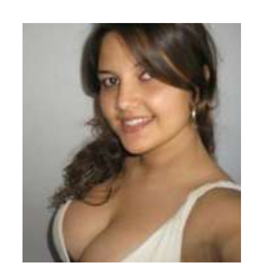
**La première étape consiste à savoir si votre vagin est plus large que la normale. Pour cela, Cliquez Ici Pour Faire Ce Petit Test**
**http://www.resserrerlevagin.com**




Faire Grossir
LES SEINS
" Les Secrets
Révélés "
www.AugmenterLeVolume.com
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

# Information Importante





Au Plus Gros Volume de Vos Seins
Amicalement,
Jessy

# Table des matières

# Les Seins: Le Meilleur Attribut de Beauté Féminine



Toutes les femmes sont préoccupées par la taille de leurs seins, et pour cause: la société a toujours véhiculé l'idée selon laquelle les femmes qui ont de gros seins sont les plus séduisantes. Et ça se confirme dans la vie de chaque jours. Il n' y qu'à voir tout ce que font nos stars de la télévision, des films ou de la chanson pour avoir une poitrine proéminente.

Et contrairement à ce que beaucoup de femmes peuvent penser aujourd'hui, l'obésité n'a aucune influence sur la taille des glandes mammaires, il existe beaucoup de femmes grasses avec des seins petits, tout  aussi que des femmes très minces possédant naturellement des seins luxuriants. Preuve que le volume des seins a plus à voir avec d'autres facteurs, propres à la croissance et au développement du corps.

La période dans laquelle les glandes mammaires grandissent à un rythme accéléré, c'est la puberté. Mais les seins peuvent toujours augmenter de volume, quoique plus lentement pendant l'adolescence et le reste de la vie. Le principal facteur qui permet cela est l'accroissement naturelle des hormones féminins telles que l'oestrogène et la progestérone. Par conséquent, certaines femmes remarquent que pendant leur période de menstruation ou quelques jours avant, que leurs seins deviennent un peu plus volumineux que le reste du mois.

En outre, le grossissement le plus remarquable se produit pendant et après chaque grossesse.

Aujourd'hui, beaucoup de femmes, cherchent faire grossir leurs seins à tout prix.

Certaines achètent les fameuses crèmes de croissance, qui laissent la peau de leurs seins avec une mauvaise odeur et même parfois des infections cutanées.

D'autres recourent aux pillules et autres médicaments peu recommandables, dont l'un des effets secondaires est la perturbation de tout le cycle menstruel.

Augmenter la taille de votre poitrine est possible, et beaucoup de recherches dans ce domaine recommandent des solutions naturelles pour faire grossir les seins et leur donner des formes agréables à voir.

Il est possible de faire grossir vos glandes mammaires sans avoir besoin de vous fatiguer à longueur de journée dans un gymnase ou dépenser des sommes faramineuses sur les traitements et gadgets qu'annoncent la télévision ou les magazines de mode. Ce sont, la plupart du temps, des publicités commerciales et non des informations objectives.

# Les Mensonges Fréquents au Sujet de L'Augmentation du Volume des Seins



Parmi les sujets de commentaires et discussions quand les femmes sont entre elles, figurent en bonne place beaucoup de rumeurs, de conseils, de recommandations et autres avis concernant la taille de leurs seins. Vous avez probablement entendu dire que "manger des aliments gras augmente la taille des seins en quelques semaines" ou peut-être que "avoir des relations sexuelles régulières avec votre partenaire pouvait augmenter le volumen des seins".

C'est simplement faux. Bien manger ces délicieux repas ou passer ces bons moments de plaisir inoubliables, ne provoqueront en aucune façon une agmentation de vos seins comme par enchantement.

Aussi connue est l'idée selon laquelle certaines crèmes avec des ingrédients d'agrumes, favoriseraient le développement du tissu adipeux de la poitrine et les ferait croître en taille et en forme. Cependant, la plupart du temps, ces crèmes célèbres sont un canular. Sans parler de leur coût généralement coût très élevé, rapportant des millions aux entreprises qui en font la promotion, qui profitent de la volonté des femmes d'avoir des seins de Pamela Anderson.

Beaucoup de femmes ont aussi tendance à dépenser d'énormes sommes d'argent sur les **sous-vêtements soutiens-gorge, gaines et sommets** qui promettent de stimuler la croissance de ces organes en quelques semaines, promettant de faire grossir les seins de 2 à 3 tailles en quelques jours sans aucun problème.

# Les injections de gel ou de graisse

Il ya une autre rumeur bien connu parmi la population, selon laquelle **l'injection des substances graisseuses telles que le gel, de la glycérine ou similaires**, pourrait faire grossir les seins en moins de deux jours. C'est l'un des plus grands mensonges connus et souvent ces actes finissent par provoquer des problèmes de santé graves des personnes qui la pratiquent.

Les graisses aussi bien végétales que minérales provoquent souvent une nécrose de tout le tissu dans lequel elles sont injectées. C'est bien connu en Amérique latine, le nombre de femmes qui ont fini à l'hôpital quelques jours après avoir fait une telle pratique. Et celles qui ont réussi à quitter l'hôpital souvent, ont développé quelques temps après des problèmes rhumatologiques suite à une réaction inflammatoire causée par ces graisses.

Ne tombez pas dans le piège d'aucune de ces techniques supposées faire grossir vos seins du jour au lendemain. Pensez plutôt à des solutions naturelles et éprouvées qui peuvent vous permettre de donner à vos seins le volume et la forme que vous avez toujours voulus, sans exposer votre santé.

Beaucoup de ces solutions sont basées sur le contenu des phyto-hormones qui sont contenues dans de nombreux aliments d'origine végétale, qui ont à la fois une une teneur élevée en fibres, vitamines et autres substances naturelles qui peuvent non seulement développer vos seins, mais aussi vous aider aussi dans d'autres domaines de votre corps que vous ne saviez pas avant.

En outre, il ya des exercices et techniques qui, avec un peu de discipline et de patience permettront à vos seins d'augmenter de volume progressivement sans exposer votre santé à des médicaments nocifs ou à des interventions chirurgicales coûteuses et qui peuvent atteindre mettre en danger votre intégrité physique dans le court et long terme

# Qu'Est ce qui Favorise l'Augmentation des Seins?



Quand vous étiez à l'âge de la puberté ou adolescente, il vous était sûrement déjà arrivé de vous demander à plusieurs reprises, comment avoir des seins plus grands! Pour répondre à cette question, vous avez sûrement lu les manuels de toutes sortes, puisqu'à cette époque, internet n'était pas encore très populaire.

Mais, les informations que vous avez trouvé n'ont pas pu répondre aux questions que vous vous posiez à l'époque, beaucoup moins vous donner une solution pour avoir des seins voluptueuses, luxuriantes et frappantes, en comparaison à ceux de vos camarades de classe.

Ces jours-ci, de nombreuses études réalisés sur la physiologie féminine, ont démontré que l'augmentation des seins a une origine hormonale, en d'autres termes: indépendamment de tout ce que vous mangez, ce sont les hormones qui déterminent finalement la grosseur que peut atteindre vos seins. Les deux principales hormones responsables de ce processus sont l'estrogène et la progestérone.

Pendant la puberté, l'augmentation de ces substances combinée aux hormones de croissance, finissent par développer vos caractères féminins, parmi lesquels, les glandes mammaires

Beaucoup de femmes peuvent penser de prime abord qu' après la puberté, les seins ne peuvent plus se développer, ce qui est une erreur. Au cours de l'adolescence et le reste de la vie féconde, les seins ont la capacité de grossir encore plus.

En particulier, l'augmentation accomplie la plus naturellement a lieu pendant chaque grossesse, et lorsque la femme est soumise à de grandes quantités d'hormones femelles

Mais vous n'avez pas besoin de tomber enceinte à tout moment parce que vous voulez avoir de gros seins.

De nombreuses méthodes existent maintenant pour développer naturellement les seins, notamment, certaines habitudes alimentaires, certains exercices et des massages appropriés qui, combinés, font grossir les seins de plusieurs en toute sécurité, sans risque ni effets secondaires.

Commencer à remarquer des résultats par rapport au volume de vos seins va prendre quelques semaines, et vous n'aurez pas besoin d'avoir recours à des salles d'opération ou des pilules d'hormones, mais vous vous sentirez pleinement satisfaite et l'effet será définitif.

## Les Seins Peuvent-ils Encore Pousser Après la Puberté?



Vous avez probablement lu sur certains sites internet qu'après la puberté les seins ne pouvaient plus se développer et que l'unique façon d'augmenter le volumen des seins etait de se soumettre à une chirurgie esthétique: C'est une grosse erreur. La plupart de sites que vous allez trouver dans le cyberespace ont utilisé des sources qui ont rien à voir avec le développement et la croissance des femmes.

Je ne fie jamais à un article dont je ne connais pas le profil de l'auteur, surtout pas sans m'assurer que l'information ait été obtenue de sources fiables comme les livres d'anatomie, les articles médicaux, entre d'autres qui qui traitent de ces questions.

D'autre part, il y a aussi de nombreuses cliniques contraires à l'éthique qui utilisent souvent cette rumeur pour convaincre les femmes à payer pour les chirurgies coûteuses et placer des implants qui peuvent compromettre la santé de vos seins.

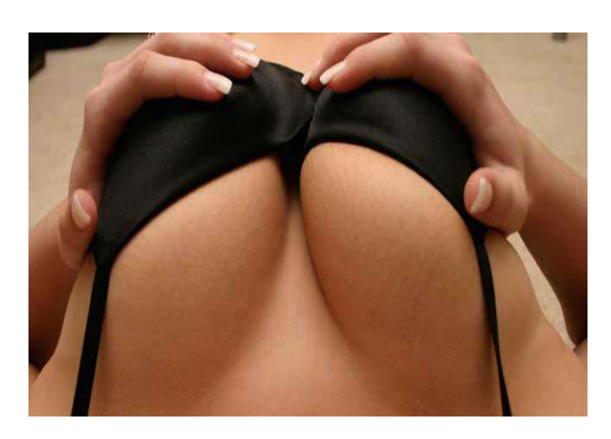
Les seins peuvent augmenter de volume à tout âge si vous avez bien établi vos objectifs et êtes capable de vous sommettre à un mínimum de discipline pour suivre un programme alimentaire adéquat, accompagné par des cycles de sommeil, certains exercices spécifiques, et des massages qui stimulent la croissance des glandes mammaires harmonieusement et de façon sécuritaire.

Beaucoup de femmes ont réussi à faire grossir leurs seins de deux ou trois centimètres en changeant d'habitude alimentaire et en consommant des aliments riches en phytoestrogènes, qui ont un effet direct sur le grossissement des seins naturellement et sans aucun effet secondaire.

Il est également connu que pendant les premiers stades d'un sommeil vraiment réparateur, les seins peuvent commencer à croître en raison de la production de l'hormone de croissance, ce qui a un effet direct sur les tissus adipeux des glandes mammaires, les encourageant à augmenter de taille, de fermeté et de tonicité.

De nombreuses femmes ont déjà réussi à obtenir deux ou trois centimères en suivant les recommandations basées sur la physiologie normale de la croissance des glandes mammaires et n'ont pas eu à dépenser des sommes exubérantes d'argent sur des chirurgies coûteuses ou trompeuses, des crèmes qui promettent de vous faire grossir seins extraordinairement en quelques jours.

# La Façon Naturelle de Faire Grossir les Seins



Augmentez vos seins naturellement est possible, croyez-le ou non, il existe maintenant plusieurs façons d'augmenter le volume de vos seins de deux à trois centimètres en quelques mois.

Beaucoup de ces méthodes sont basées sur la consommation fréquente d'aliments riches en oestrogènes naturels, qui progressivement développent la masse de tissu adipeux de vos glandes mammaires qui augmentent de plus en plus de volume jusqu'à ce que vous puissiez utiliser ces soutiens-gorge dont vous pour toujours vous avez rêvé.

Il est important de reconnaître que, bien qu'il existe sur le marché beaucoup beaucoup de crèmes qui promettent d'augmenter le volume de vos seins, déclarant même sur les étiquettes qu'elles contiennent des œstrogènes naturels. Mais les oestrogènes ne sont actifs que lorsqu'ils sont ingérés oralement, ce que ces crèmes ne permettent pas.

Par expérience, je sais que certains aliments naturels sont la meilleure façon d'obtenir ce type de substance, les aliments qui dans la plupart du temps sont recommandés pour atteindre les objectifs de croissance dans un délai de six mois à un an sont:

- le soja, bien connu dans les pays de l'Est comme la Chine et le Japon,
- le gingembre, vous pouvez manger des biscuits et autres pâtisseries,
- le fenouil est aussi l'un des plus connus pour sa haute teneur en flavonoïdes, dont les effets sont positifs sur la croissance des glandes mammaires.

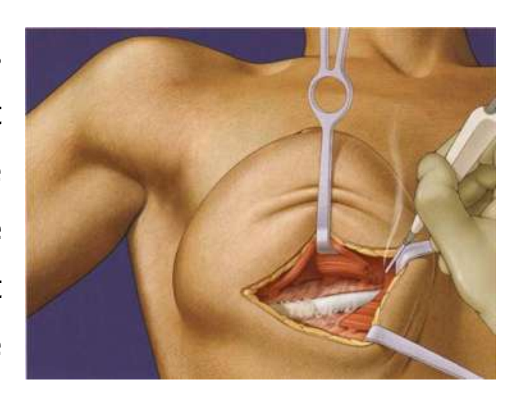
La consommation de tous ces aliments à l'état naturel, selon un planning bien suivi avec discipline et constance, va vous permettre d'atteindre votre objectif de poitrine voluptueuse et mignone en quelques semaines. Rappelez-vous aussi qu'un changement dans votre alimentation sera nécessaire pour atteindre cet objectif, à savoir, essayer de rester en forme

et ne pas prendre de poids pour faire en sorte que vos seins soient assortis par rapport à vos hanches, votre taille de ceinture et votre dos.

Aussi, évitez l'utilisation de soutiens-gorge synthétiques, préférez ceux en fibres naturelles telles que le coton, la soie ou similaire, car cela permettra à vos seins de rester fraîches pendant la journée et de ne pas être soumis à un stress qui pourrait empêcher à vos seins de se développer.

## À Propos de la Chirurgie Plastique

Actuellement l'une des solutions les plus populaires pour augmenter le volume des seins rapidement et efficacement est la chirurgie mammaire. Au cours de l'opération, vos seins sont soumis à une coupe anatomique pour implanter une prothèse ou un implant qui servira à gonfler les seins et vous donner le volume que vous souhaitez.



Cette méthode, en plus d'être très coûteuse, presente des risques chirurgicales pendant et après l'opération; en plus vous devez être hospitalisée pendant une bonne période de récupération.

Son coût varie de 5000€ à plus de 20.000€, et pourtant, dans de nombreux pays une telle procédure n'est pas couverte par les systèmes de santé publique. La chirurgie plastique est sans aucun doute un rêve pour beaucoup de femmes qui ne peuvent pas se permettre le coût élevé de cette méthode, et, dans de nombreux cas il ya un risque d'allergie à l'anesthésie, un risque d'infection et de nombreuses autres complications qui mettent en danger votre intégrité.

La mammoplastie ou mastoplastie, vrai nom de cette procédure, vous doit être réalisée par un chirurgien plastique, puisque c'est le spécialiste dans ce type d'opération.

Ne vous laissez pas piéger par des cliniques qui vous offrent des chirurgies mammaires à faible coût, ce sont généralement des fauteurs de troubles qui offrent ces services et dont le personnel n'est pas vraiment formé pour exécuter.

Je n'ai jamais été favorable à dépenser de telles sommes d'argent pour faire grossir mes seins, alors qu'il existe des techniques naturelles pour commencer à augmenter le volume et améliorer les formes de mes seins naturellement et sans trop d'effort. Un simple changement dans mes habitudes alimentaires, par exemple la substitution de la viande par le soja qui en plus des mêmes substances nutritives que la viande, contient des oestrogènes naturels permettant à mes seins de commencer à augmenter de volume à me sentir encore plus attirante aux yeux de mon partenaire.

Il est également bien connu que les implants qui sont placés sous les seins ont une date de peremption et doivent généralement être changés tous les cinq ans;



Une paire d'implants

Il est également aussi connu que les mêmes implants devraient être à base des substances naturelles, mais on note de nombreux cas où ils se sont percés et ont provoqué des problèmes de santé graves chez les femmes qui les avaient. Si vous suivez l'actualité des stars, vous devez en savoir quelque chose;

Les magazine "people" et de nombreux sites internet d'information rapportent régulièrement les mésaventures de nombreuses stars (actrices de cinéma et chanteuses) sous prothèses mammaires, qui pendant les leurs prestations ont eu des accidents de ce type et ont dû être hospitalisées pendant de longtemps pour parvenir à une correction définitive du problème

de leurs prothèses mammaires, laissant souvent sur la zone des seins des cicatrices très déagréables.

## Les Pompes à Seins et Les Aspirateurs



D'autre part, il a été lancé en Europe des dispositifs qui promettent d'agrandir les seins par aspiration constante, de nombreuses filles ont eu un bon résultat en augmentant le volume de leurs seins de deux à trois centimètres en dix mois.

Cependant, beaucoup ont constaté que ces appareils provoquent à long terme un affaissement des seins, les faisant ressembler à des femmes qui ont des seins d'une vieille grand-mère. Bien sûr, aucune fille n'aimerait avoir des seins de cette taille à ce prix.

Par conséquent, je vous encourage de ne pas acheter un de ces gadgets coûteux qui promettent d'augmenter la poitrine.

# Les Exercices Pour Raffermir les Seins

Vous avez probablement entendu que les exercices ne font rien pour aider les seins à augmenter de volume ou que les seins des femmes qui font des exercices sportifs deviennent de plus en plus petits.



Pour le plaisir de beaucoup de femmes, les rumeurs au sujet de l'effet de l'exercice sur la poitrine sont un mensonge pur et simple, parce qu'il existe des exercices appropriés pour stimuler les muscles pectoraux qui contiennent les seins, les rendre plus fermes, améliorer progressivement leur forme et le volume, et les rendre de plus en plus agréables.

Les femmes qui font des exerces et qui ont de petits seins comme les culturistes réussissent généralement à les réduire par une forte consommation de suppléments de protéines, très populaires dans le milieu de ceux qui pratiquent ce type de sport.

Les compléments alimentaires proposés par les gymnases, contiennent souvent de grandes quantités d'hormones mâles comme la testostérone qui ont tout simplement un effet de contre-oestrogène, encourageant une plus grande masse musculaire, une diminution de tissu adipeux des bustes et un changement de voix.

Vous ne devrez pas avoir peur de faire des exercices, il ya des routines très efficaces tels que celles basés sur l'étirement des bras (adduction et abduction), avec laquelle le muscle pectoral commence à prendre de plus en plus de fermeté et de volume, en stimulant les seins à devenir rond et en augmentant son volume au fil du temps.

Certes, si vous êtes abonné à une salle de gym, vous pouvez y trouver des instructeurs spécialisés qui vous guideront dans un bon moyen de faire toutes les routines nécessaires pour que vos seins commencent à prendre la forme et la taille que vous avez longtemps désiré.

La combinaison des exercices appropriés avec des aliments riches en oestrogènes naturels se traduira par l'augmentation de vos seins de un à deux centimètres en près de six mois si vous êtes assitue dans vos exercices et disciplinée dans votre alimentation.

Les exercices permettront également de garder les autres parties de votre corps en parfait état comme les hanches, la taille, les jambes et les fesses. Dans l'ensemble, vous serez comme un modèle de la télévision et va sûrement attirer l'attention de ce garçon que vous aimez.

## Le Sommeil: Un Supplément Pour Augmenter Vos Seins

Les femmes qui ont décidé de développer leurs seins naturellement, doivent savoir que le complément parfait pour ce processus ait lieu est une bonne période de repos chaque jour.

Pendant les premières heures de sommeil, les niveaux de l'hormone de croissance, substance nécessaire pour le bon développement et la réparration de tous les tissus du corps commence à monter à des niveaux qui stimulent la croissance harmonieuse des tissus du bustes.

Il est déjà connu depuis plusieurs années que, pour avoir un bon développement de tout notre corps nous devons bien dormir. Un sommeil suffisant et à des horraires réguliers nécessaire pour une bonne physiologie.

Les glandes mammaires ont également besoin de stocker la graisse dans leurs cellules, ce qui ne se produit que pendant les périodes de sommeil.

Les nutriments que nous mangeons, sont transformés en toutes les substances dont nous avons besoin surtout pendant les périodes de repos, pour cette raison, beaucoup de gens se sentent mieux à l'aise après avoir dormi d'un sommeil profond.

Le sommeil favorise également la réparation des ligaments qui soutiennent le buste, qui, couplé avec l'exercice, donne aux seins une forme parfaite.

Vous devriez savoir que l'utilisation de soutien-gorge toute la journée est pas recommandé, le tissu du sein, ont besoin d'une pause de la pression que leur met les sous-vêtements pour se développer parfaitement.

# Conclusion

J'espère grandement avoir influencé d'une certaine façon votre manière de concevoir l'augmentation du volume de vos seins. Je sais d'avance qu'une réelle volonté de votre part et un petit changement dans vos habitudes alimentaires, et quelques minutes d'exercices approprié par jour vous permettront d'améliorer considérablement le volume et la forme de vos seins.

Aussi, je souhaite que vous puissiez avoir bien compris les risques que comporte la chirurgie plastique. Surtout vous pouvez obtenir les mêmes résultats que la chirugie sans ses inconvénients, si vous décidez de commencer à suivre un programme de techniques naturelles telles que celles qui ont été sommairement indiquées dans ce rapport.

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur les techniques et les méthodes pour améliorer naturellement le volume et la forme de vos seins, je peux vous recommander une méthode efficace pour "**Augmenter le Volume de vos Seins Naturellement**", qui va vous donner de très bons résultats en 4 à 8 semaines sans trop d'effort de votre part.

Si vous avez des questions à me poser, vous pouvez aller sur ce site et de là, vous pouvez communiquer rapidement avec moi:
**Cliquez Ici >> www.AugmenterLeVolume.com**

Dans le site, vous apprendrez progressivement plus sur ce domaine important de votre intérêt à vous aider à démarrer rapidement.

Commencez à voir la vie différemment et renforcez votre estime personnelle tous les jours avec cette belle poitrine ronde et voluptueuse dont vous avez toujours rêvé.

Vous pouvez commencer à faire grossir vos seins naturellement sans chirurgie en allant sur ce site:
**Cliquez Ici >>** www.AugmenterLeVolume.com






# Comment Augmenter le Volume et la Forme de Vos Fesses de Manière 100% Naturelle, Sans Risque, Rapide, et Efficace !

## *Le Secret #1 des Brésiliennes Qui Peut Faire de Vous La Femme La Plus Heureuse Au Monde*



Imaginez avoir les fesses plus galbées, sexy, toniques et que toutes vos amies.

Imaginez attirer les regards de tous les hommes chaque fois que vous sortez,

Imaginez, vous sentir pleine de confiance en vous-même.

Imaginez, Avoir le corps parfait.

Mais pas seulement ! Imaginez également vous sentir pleine de santé, de vitalité et d'énergie.

Eh bien tout d'abord permettez-moi de vous féliciter d'avoir fait l'acquisition de ce guide.

Dans ce guide, vous saurez que atteindre tout ce que vous venez de lire est possible et vous pouvez y arriver en suivant les étapes que vous êtes sur le point d'apprendre ici.

Alors préparez-vous.

Parce que si vous soufrez de ce que j'appelle «syndrome des fesses plates", voici le moment de vous en défaire pour toujours et obtenir un « derrière » assorti et ferme comme vous en avez toujours rêvé

Beaucoup de succès!

# Pourquoi la Chirurgie et les Implants ne Sont Pas la Meilleure Option ?



Dans votre quête pour augmenter la taille de vos fesses peut être êtes-vous tombée sur les fameuses «chirurgies plastiques»

Comme vous le savez, faire une chirurgie esthétique sur la partie du corps qui ne vous plait pas, est très fréquent de nos jours.
Mais ... est-ce vraiment la meilleure option?

La réponse est de simple. Ça dépend. Si vous voulez avoir des fesses GEANTES alors la chirurgie et les implants sont la meilleure option.

Mais il est probable est que vous n'ayez pas besoin des fesses d'une taille exagérée. Vous voulez tout simplement augmenter la taille et la fermeté de votre derrière pour le rendre beaucoup plus sexy !

Si vous voyez les top models et les actrices de Hollywood, elles n'ont pas des derrières exagérément grands. Juste suffisamment pour être sexy et attirantes.

En outre, la chirurgie entraîne toujours un risque, ça coûte assez cher, (et c'est devenu inutile parce que c'est un problème que vous pouvez résoudre naturellement).

De plus, ça ne fonctionne pas toujours, ça peut entrainer des complications, des effets secondaires, le résultat peut ne pas être celui escompté et il peut y avoir un dysfonctionnement ou tout autre inconvénient.

Enfin (et ce que j'ai testé des centaines de fois) : Après une chirurgie, c'est possible que vos fesses deviennent moches, avec des choses comme la cellulite, les vergetures et les cicatrices de bistouri.

Par conséquent. **Mieux vaut opter pour une solution 100% naturelle.**

# Les 3 Causes des Fesses Plates



**Ne pas avoir des fesses attirantes, grandes et bien faites ...**

C’est ce que  j'appelle le "syndrome des fesses plates"

Et c’est vraiment frustrant à plusieurs égards.

La bonne nouvelle est que dans ce guide vous allez découvrir les causes et les solutions à ce problème.

Vous n’aurez plus à vous inquiéter!

Tout d'abord nous allons parler des raisons pour lesquelles vous pourriez souffrir de fesses plates.

Avoir un « derrière » bien formé  est très important si vous voulez avoir le corps parfait. Outre la taille et la forme de vos fesses, cette partie de votre corps en dit long sur votre santé globale et votre sex-appeal.

Pour rendre vos fesses plus sexy, vous devez avoir un équilibre en termes de graisse corporelle et de muscles au niveau de vos fessiers. Mais avant d’en parler laissez-moi vous expliquer les raisons pour lesquelles vous souffrez de fesses plates ...

- La nutrition
- La musculation
- La génétique

Les gènes ont une influence sur la taille de vos fesses, mais la vérité est que vous avez deux autres aspects qui ont BEAUCOUP PLUS D'IMPORTANCE sur le moulage de vos fesses.

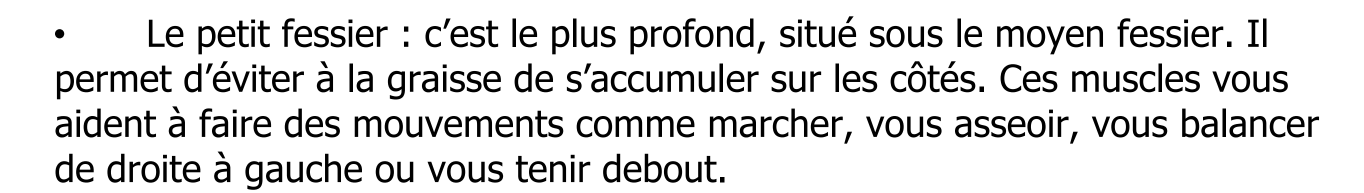
Le type d’aliments que vous mangez tous les jours et les méthodes que vous utilisez pour faire tourner vos muscles **vont dicter vos résultats**.

# Le Secret Pour Augmenter Le Volume Des Fesses De Manière Consistante et Garantie !

Les fesses sont également formées par trois muscles, qui se relâchent facilement s'ils ne sont pas sollicités :

- Le grand fessier : c'est le plus volumineux et le plus étendu, situé en surface et à l'arrière. Il donne l'aspect bombé.

- Le moyen fessier : c'est le plus épais, situé sur le côté. S'il travaille régulièrement, il apporte du galbe aux fesses.



- Le petit fessier : c'est le plus profond, situé sous le moyen fessier. Il permet d'éviter à la graisse de s'accumuler sur les côtés. Ces muscles vous aident à faire des mouvements comme marcher, vous asseoir, vous balancer de droite à gauche ou vous tenir debout.

Un autre élément qui compose les fesses est connu sous le nom de GRAISSE CORPORELLE, qui entoure notre corps. Nous avons de la graisse corporelle dans les bras, les seins, les fesses, les jambes, l'abdomen et même dans notre cou et les doigts.

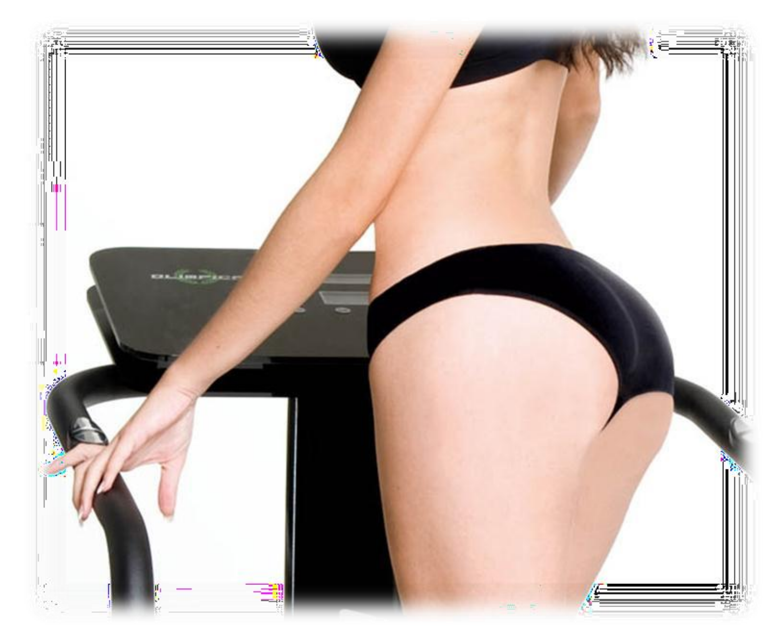
Et enfin, l'élément le plus important qui conditionne de manière indirecte la forme de vos fesses, ce sont LES HORMONES.

Ne vous inquiétez pas si vous ne comprenez pas ce que je veux dire, je vais vous expliquer ...

La forme de vos fessiers est conditionnée par trois éléments :

1. La musculature
2. La graisse corporelle
3. Les Hormones

**1. Les MUSCLES de vos fesses** (comme n'importe quel autre muscle) peuvent se développer, se tonifier / durcir.



Mais ils peuvent aussi s'atrophier. Ce qui signifie que vous pouvez devenir plus flasque.

**Que signifie s'atrophier?**

C'est ce qui arrive aux muscles lorsqu'on ne s'en sert pas. Si vous travaillez toute la journée assis dans un bureau ou assis à regarder la télévision, vous avez des chances que vos muscles de soient « quelque peu» atrophiés.

La même chose peut se produire avec les fesses. Elles peuvent se développer, être grand ou elles peuvent rester statiques, plates et flasques.

2. L'autre élément est la **GRAISSE CORPORELLE ...**

Cette graisse corporelle EST LÀ dans vos fesses et y sera toujours. En fait, la graisse corporelle est ce qui donne une apparence sexy à vos fesses, le volume et la fermeté que vous voulez avoir. En outre, la graisse corporelle peut également être "tonifiée" pour rendre les fesses plus fermes et plus fortes.

Si votre problème est que vos fesses sont de petite taille, alors vous devez trouver des moyens pour que plus de graisse corporelle "se déplace" des autres parties de votre corps vers vos fesses.

3. C'est là qu'intervient le troisième élément de vos fesses. **LES HORMONES.** Les hormones féminines (appelés œstrogènes) sont celles qui « dictent » l'endroit du corps vers où la graisse doit se déplacer.

Elles sont responsables de beaucoup d'autres choses comme vos caractères sexuels.

C' est pourquoi quand vous avez un niveau optimal d'œstrogène, votre corps se moule "automatiquement" dans de meilleures formes..

Pourquoi cela arrive-t-il ?

Parce que lorsque votre niveau d'œstrogène est optimisé, alors vos caractères sexuels féminins augmentent ... et votre corps prend une meilleure forme pour attirer le mâle de votre espèce. Pour cela, votre système se met au travail pour atteindre cet objectif et "envoie" plus de graisse corporelle dans les zones les plus attrayantes de votre corps.



## Alors… Quel Est Le Secret?

Après ce que je viens de dire, maintenant vous pouvez comprendre le secret pour augmenter, tonifier vos fessiers au maximum.

Vous devez faire trois choses :

1. Augmenter la taille et la dureté des muscles de vos fesses

2. Réduire la graisse corporelle des «autres» parties de votre corps (tels que l'abdomen et les bras) pour augmenter celle de vos fessiers en la "déplaçant" vers cette partie de votre corps. Tonifier la graisse.

3. Augmenter ou maintenir votre niveau d'hormones féminines (œstrogènes) pour que votre corps se métamorphose lui-même et commande la création de vos nouvelles formes et le grossissement de vos nouvelles fesses.

Comment faire pour y parvenir? Eh bien, c'est exactement ce que je vais vous expliquer dans les pages suivantes de ce guide.

En suivant toutes les instructions que vous verrez dans ce guide, vous serez en mesure d'augmenter CONSIDERABLEMENT le volume et la fermeté de vos fesses. Vous deviendrez la déesse de tous les hommes et serez enviée de toutes les femmes.

# Ce que Vous Venez de Lire N'est Qu'une Introduction Des Secrets Que Vous Allez Découvrir Dans La Méthode Complète "Grossir Des Fesses Naturellement"




**"Grossir Des Fesses Naturellement" Est Une Méthode Qui Vous Enseigne Toutes les Techniques et les Astuces Que Moi et Des Milliers Autres Femmes Avons Utilisé Pour Augmenter le Volume des Fesses de Manière Naturelle - SANS CHIRURGIE - Sûre et Garantie!**

**Vous pouvez accéder à ce guide dès maintenant et commencer à profiter des privilèges d'être une femme avec un postérieur bien doté...**

***Forcer le regard de tous les hommes, Etre enviée de toutes les femmes, Gagner la confiance en vous-même. Tout cela est possible grâce à "Grossir Des Fesses Naturellement"***

## >Cliquez Ici Pour Obtenir Votre Exemplaire Maintenant <

## Voici entre autres, ce que vous allez apprendre avec cette méthode:

- Découvrez pourquoi la chirurgie et les implants ne sont pas la meilleure solution. Oubliez l'opération et gardez votre argent, parce qu'avec ma méthode, vous aller résoudre le problème de "syndrome de fesses plates" rapidement, sans coût exorbitant, et surtout sans risque.
- Quelles sont les trois obstacles dévastateurs qui font que, malgré tous vos efforts, vous ne réussissiez jamais à augmenter vos fesses et donner de belles formes à votre corps. Et surtout ... **découvrez comment éviter ces obstacles**.
- Comment combiner exactement les trois éléments qui sont responsables de donner à vos fesses une apparence enviable.
- Découvrez quels sont les composants de vos fessiers, de sorte que vous puissiez les "manipuler" pour donner à votre derrière une apparence ferme, athlétique et sexy

- **Comment éviter l'erreur numéro 1 que commettent 97% des femmes** et qui font que leurs muscles fessiers s'atrophient, restent plates et flasques.
- Comment manipulation la graisse corporelle de votre corps afin qu'elle «se déplace» des différentes parties de votre corps vers les fesses, pour les modeler et les tonifier ?.
- Le secret pour accélérer le grossissement de vos fesses, **Peu importe votre forme ou votre physique... que vous soyez jeune ou âgée**... et Peu importe toutes les tentatives infructueuses que vous avez faites auparavant
- Comment obtenir, étape par étape, le pourcentage idéal de graisse corporelle dont votre corps a besoin pour mettre en exergue votre derrière facilement.
- Découvrez les aliments que vous mangez maintenant, et qui vous éloignent du rêve d'obtenir les formes généreuses que vous souhaitez
- Découvrez quels sont les aliments qui rendront vos fesses plus fermes et plus tournantes.
- Comment faire pour que le processus d'augmentation du volume et du contour de vos fesses, vous donne indirectement **aussi plus d'énergie, de vitalité et une confiance personnelle débordante**
- *Comment modeler votre forme corporelle générale et les courbes de vos fesses grâce à une bonne gestion des hormones*, de manière automatique... même pendant que vous dormez!
- Quelle est la fréquence à laquelle vous devrez manger désormais et comment, pour déclencher le grossissement des muscles de vos fesses.
- Découvrez **pourquoi il est préférable d'éviter de longs moments d'exercices** pour tonifier les muscles des fesses, et avoir une bonne forme féminine... et ce qu'il faut faire à la place.
- ***Quels sont les meilleurs exercices qui vous prendront seulement quelques minutes***-pour affiner vos courbes et tonifier vos fesses? (Indice : ce ne sont pas les squats traditionnelles !).
- Ce que vous devez faire après avoir fait les exercices secrets d'augmentation des fesses **pour accélérer le processus.**
- Et beaucoup, beaucoup plus!

**>Cliquez Ici Pour Obtenir Votre Exemplaire du Guide “Grossir des Fesses Naturellement” Aujourd’hui Même!<**